

Kompendie Kitchen-AID



-----Vork Efteråret 2013-----

Forord til gruppen:

Kitchen-AID var en gruppe der koncentrerede sig meget om arbejde i et storkøkken. Hvordan får man sammensat en lækker menu, også selvom det er til 180 mennesker. Hvilke smage skal der indgå, hvad tilsætter vi hvis der mangler noget, og hvordan får vi det hele til at glide smurt når man er mange mennesker der arbejder i et køkken. I dette kompendium er de aktiviteter vi foretog os i løbet af ugen, ved siden af alt madlavningen og hygge i køkkenet.

1. Smålege og navnelege
2. Forventningsafstemning
3. Hygiejne
4. Samarbejdsøvelser
5. Smagskompas-leg
6. Trivial of food
7. Quazzy fight for your food game

1. Smålege og navnelege

Navneleg

Lav en runde hvor alle blot siger deres navn

Nu skal hver person tænke på et dyr/grøntsag/ting/bilnavn/mf der starter med sammen bogstav som deres navn, ex. Mia Mus, eller Mia Mikroovn

En person starter nu med at sige dit navn og den ting der kommer bagefter

Mia Mus.

Næste i rækken skal nu sige Mia Mus, og så sig eget Peter Pingvin.

Nr. 3 siger nu Mia Mus, Peter Pingvin og Rasmus Rødspætte.

Sådan fortsætter legen rundt og folk har forhåbentligt lært hinandens navne på en lidt sjov måde.

(Er kun god hvis man ikke er så mange, flere en 15 giver en meget lang lidt kedelig navneleg)

Human Body Twister 6-8 personer

Materialer: Små papirssedleler

Lederen har på forhånd skrevet en masse små papirsseddel med to kropsdele på.

Ex Hoved til Knæ, numse til albue, fod til ryg mf.

Alle personer står samlet og skiftes nu til at trække en seddel, og læser den op. Der er nu gruppes opgave sammen at få sat de to kropsdele mod hinanden. Når dette er gjort læses en ny seddel op. Det bliver mere og mere indviklet at få udført opgaverne og til sidst må nogen give op fordi de står så mærkeligt og her slutter legen.

Man kan også lave den som en konkurrence med to eller flere hold der dyster mod hinanden om hvem der kan blive stående længst.

2. Forventningsafstemning

Materialer: Post-its og tusser

Fremgangsmåde:

Slå en streg på en whiteboard eller tavle og bed hver deltager skrive ting ned i har af positive forventninger, hvad de gerne vil have ud af et givet møde/kursus/debat/... og ligeledes hvilke ting de er lidt bange for vil ske, eller hvad de frygter.

Samle op i gruppen og gennemgå post-itsne og få snakket om de enkelte ting, og hvordan man i fællesskab kan hjælpe til det bliver en god uge/proces/kursus/...

3 Hygijne

Formål: Håndvask og fralæring af dette.

Med udgangspunkt i "God Køkkenhygijne" som findes i opskriftskompendiet, snakkede vi omkring hygijnerregler, hvordan vi undgår smitte generelt og håndvask.

Om morgenen var deltagernes hænder blevet smut ind i selvlysende creme,

<http://shop.mediqdanmark.dk/katalog/desinfektionogsterilisation/Hudoghaanddesinfektion/saeber/undervisningihaandhygijne/testlotion/dermaluxtestlotion/7288233>

uden de vidste det var andet end håndcreme, og vi kunne dermed tjekke hvor grundige de havde været i løbet af dagen med deres håndvask, ved at holde deres hænder ind foran UV lys. Herefter måtte de vaske hænder efter den metode de netop havde lært og tjekke deres hænder endnu engang. Opgaven der nu skulle løse var at gå ud og finde en anden person og lære dem at vaske hænder. Det er ikke nok at kunne tingene selv, det er også vigtigt at kunne videreformidle den læring man modtager.



4 Samarbejdsøvelser

Øvelse 1

Samarbejde

Formål: At få deltagerne til at arbejde sammen og kommunikere på trods af vanskeligheder/handikaps.

Materialer:

- 5-6 besnøringsreb
- 1 tennisbold

Udførelse:

På jorden lægges en stor firkant ca. 4x4 meter med besnøringsreb. Indefor denne firkant er banen.

Deltagerne får nu at vide at inde i denne firkant ligger der 2 reb og 1 tennisbold.

Tennisbolden skal de finde og placere der hvor de synes midten af firkanten er.

Rebene skal de finde og nr. 1 lægges som en cirklen rundt om tennisbolden, nr. 2 lægges som en stor firkant udenom cirklen.

Alle har bind for øjnene når øvelsen starter og det må ikke tages af indtil øvelsen slutter.

Når en deltager finder et reb eller tennisbold får vedkommen et handicap hvor de ikke længere må sige noget – altså har de både bind for øjnene og må ikke længere snakke.

Øvelse går nu ud på at få kommunikeret med hinanden på trods af mangel på syn og nogen der ikke må snakke. Det er vigtigt alle deltager i øvelsen.

Evaluering:

Hvordan gik øvelsen?

Hvad fungerede godt?

Hvilke udfordringer mødte vi?

Hvad kunne vi have gjort bedre?

Hvordan kan dette sammenlignes med det samarbejde vi har i køkkenet?

Øvelse 2

Kommunikation

Formål: Lærer at kommunikere klar og i et tydeligt sprog

Materialer:

- 3 stk. Rent papir
- 3 Tusser
- 3 tegninger der skal kopieres
- 3 Walkie talkies

Udførelse:

Deltagerne er sammen to og to

Den ene får udleveret en tegning og en walike, den anden et stykke rent papir, en tus og en walkie.

Personen med tegningen skal nu forklare den anden hvad der er tegnet på tegningen og få vedkommen til at tegne det samme på sit stykke papir.

Evaluering:

Hvad gik godt?

Hvilke udfordringer mødte vi?

Hvad kunne vi have gjort bedre?

Hvad kan vi tage med fra denne øvelse til vores videre samarbejde?

Øvelse 3

Samarbejdsroller

Formål: at få set på hvilke roller der påvirker et samarbejde og hvordan vi selv kan være med til at påvirke en opgave der skal løses.

Materiale:

- En opgave der skal løses, for eksempel frugtsalat der skal laves.

Roller:

Negativ

Doven

Ivrig

Ansvarlig

Passive

Positive

Alle personer får tildelt en rolle uden de andre får det at vide. De sættes ind i rollen og opgaves begyndes.

Undervejs observeres der hvordan de forskellige roller påvirker samarbejdet.

Evaluering:

Hvilke roller opfangede i?

Hvad gjorde han/hendes rolle ved dig, hvad fik de dig til at føle?

Hvilke roller har positiv effekt på samarbejdet?

Hvilke har negativ effekt på samarbejdet?

Hvilke roller har du i samarbejdssituationer?

Kan man have forskellige roller og selv vælge hvilken rolle man vil have?

Øvelse 4

Positiv/Negativ

Materiale:

- En opgave der skal udføres, for eksempel frugtsalat

Deltagerne sættes til at lave frugtsalat og arbejder med opgave. Instruktøren går rundt og kigger på arbejdet og kommentere dette.

Gruppe1: Alle kommentarer er konstruktive og positive - motiverende

Gruppe 2: alle kommentarer er korte, kontante, kritiserende, negative - demotiverende

Evaluering:

Hvordan gik opgaven?

Hvordan følte i stemningen var?

Hvad havde indflydelse på jeres arbejde?

Blev i motiveret til at lave arbejdet bedre?

Hvordan kan dette sammenlignes med samarbejdet i køkkenet?

5 Smagskompasset

Materialer: En masse ingredienser/smage udvalgt fra smagskompasset (se madkompeidie)

Dette er en lille leg/spørgsmål omkring vores smagsløg, smage og hvordan vi smager.

Deltagerne blev placeret på nogle stole i en rundkreds, og med farvede papir svarede på spørgsmålene. Rundt om cirklen stod der en masse ingredienser i små skåle, repræsenterede de 5 smage.

Runde 1

Spørgsmål:

1. Hvor mange smage findes der?
 - a. 5 (sur, salt, sød, bitter, umami)
2. Hvis mad er for sødt, tilsæt da?
 - a. Bitter eller syre
3. Hvis maden er for salt, tilsæt da?
 - a. syre
4. Hvis maden er for syrlig, tilsæt da?
 - a. sødt
5. Hvis maden er for bitter, tilsæt da?
 - a. Sødt

Runde 2

Stil dig ved en ingrediens der er Sød, Sur, Salt, bitter, umami)

Runde 3

Ved fælles hjælp grupper smagene

Runde 4

Spørgsmål:

1. Hvor på tunge smages salt/sødt?
 - a. Forrest på tungen
2. Hvor på tunge smages Bitter/surt?
 - a. Baggers på tungen
3. Kan et smagsløg smage 1 smag eller flere smage?
 - a. 1 smag pr. smagsløg (celle)

Det hele kan startes eller afsluttes med en generel snak omkring smag, og hvordan vi få rent praktisk bruger det i hverdagen. Hvordan maden gerne skal indeholde lidt af hver smag for at smagsløgene er "tilfredsstillet".

6 Trivial of food

Dette var et hjemmelavet spil ala trivial, hvor spørgsmålene gik på frugt/grønt, specielle retter, genkende grøntsager, traditioner m.m. Dette findes i et dokument for sig selv.



7 Quazy Fight For Your Food Game

Formål:

Samarbejde og nytænkning af trangiamad. Kun fantasien sætter grænser.

Materialer:

Trangia

Ingredienser til madlavning

Beskrivelsen:

Deltagerne får udleveret en madliste hvorpå alle de ingredienser de kan arbejde sig til står opført.

Der findes en opgavecentral og en madcentral.

Opgavecentralens opgave er at godkende en løst opgave og udlevere et lille bevis herpå, hvorefter madvaren kan afhentes i madcentralen.

Det er nu deltagernes opgave at løse de opgaver de finder relevant i forhold til den ret de ønsker at lave. Der findes kun x antal af hver ting i madcentralen og derfor handler det også om at prioritere sine opgaver i den rækkefølge man mener vil skaffe en alle de ingredienser man har brug for.

Efter deltagerne har kæmpet sig til de ingredienser de har brug for, går madlavningsprocessen i gang, og de skal indenfor tidsrammen færdiggøre deres ret.

Instruktørerne skal herefter prøvesmage tingene og vurdere hvilket ret der er blevet mest vellykket.

Eksempel på opgaver og ingredienser

Kød	Fylde en mug med 1 dl spyt
Olivenolie/Smør/Tomatspure	Tage billede af min. 3 fra gruppen og Ferige
Ris/Pasta/wraps/Nudler	Lave en menneskepyramide
Kartofler/Gulerødder/Rødbeder	Skræl Ål
Ananas/Appelsin/Citron/Lime/Æbler	3 fra gruppen skal stå på hænder
Creme Fraiche/Guacamole	Lav et stomp nummer
Fløde/Mozzerella	Lav en hulahopring af naturmateriale
Majs/Kikærter/Solsikkekerner	Bind 10 forskellige knob
Bladselleri/Knoldselleri Chili/Hvidløg/Ingefær	Hold en hulaopring i luften i 1 min Lav 20 englehop
Løg/Porre/Forårsløg/Fennikel	Lig alle i planke i 1 min
Avokado/Aubergine/Squash	Gå i krappegang fra køkkenet til deltagerfløjen
Tomater/Agurk/Cherrytomater/Tomatspuré	Lav vejrmøller fra køkkenet til deltagerfløjen
Krydderier	Løb rundt om vork